

quelques PAINS “FANTAISIE”

BAGUETTES VIENNOISES

Pour des goûters ou des petits déjeuners, ces baguettes bien moelleuses sont idéales ... et elles supportent très bien un “réchauffage de dernière minute (au four ou au grille-pain) ... et avec une couche de “vrai beurre ... je ne vous dit que ça !
Préparation : 20 min Cuisson : 20 min Repos : 1 h 30

Ingrédients

levure de boulanger
20 g de sucre
55 g beurre
460 g de farine
sel ???
240 ml de lait

Préparation

1. Versez la levure dans 3 cuillères à soupe d'eau tiède et une cuillère de farine. Laissez reposer 15 min minimum . nous appellerons ce mélange “levain”
2. Dans un saladier, mélangez la farine avec le sucre, le se?? et le levain.
3. Faites fondre le beurre et chauffer le lait. Versez-les (tièdes) sur la farine. Mélangez avec une cuillère en bois puis pétrissez à la main 5 à 10 min.

4. Laissez reposer pendant 1h30 dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air, en couvrant avec 'un linge humide.

5. Au bout de ce temps, reprenez la pâte, formez en baguettes ou petits pains, et faites cuire environ 20 minutes à 200°. (note 3)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien entendu pas de courrant d’air dans votre fournil ! Toujours lever à température constante . La température de fermentation joue un rôle important sur l’activité de la levure. La vitesse de fermentation augmente avec la température : de 20°C à 40°C, elle s’accroît d’environ 8 % pour chaque degré supplémentaire ; elle est freinée à 45°C et la levure est morte à 55°C.

(note 2) Bien respecter les temps de préparation et de pose . C’est pas du “vite-fait” mais inversement sachez que vous pourrez le conserver du levain d’une fournée à l’autre

(note 3) vous pouvez badigeonner les pâtons d'un peu de lait, c'est encore meilleur, et faire de petites incisions pour qu'ils soient plus jolis.

(note 4) .Pensez à mettre un récipient d’eau dans le four pour “embuer le pain” c’est indispensable pour une belle croûte

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est moins mauvais que le pain industriel mais si vous “craquez” prenez juste un petit bout et surveillez le reste de votre alimentation comptez 82% du poids de votre portion en glucides et ce sont pour la majorité des sucres rapides donc soyez très prudents !

T.S.V.P -->

Pour les “sans sel” pas de problème puisqu’ on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” prendre de la farine “sans gluten” (ou des farines comme le maïs, riz complet , millet ,sarrasin ou la quinoa ne contiennent pas de gluten.) et “mouler” votre pain car il ne se “tiendra” pas il aura l’aspect plutôt d’un “pain-de-mie-à-trous” mais dites vous que c’est plus facile à couper en tranches ..; et vous voila de nouveau optimiste !

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement ignorer le beurre (à remplacer par du fromage blanc frais très bien égoutté) et utiliser du lait écrémé Et vous aurez quand même quelque chose d’excellent mais ...différent ... Et comme vous le pouvez raffiner avec du vrai sel de mer gris de Guérande ... (mais ne le dites pas aux “sans sel”)!

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

PAIN MULTICEREALES AUX RAISINS

Ingrédients 3 personnes :

- 100 g de farine multi- céréales
- de l’eau tiède
- levure boulangère (5 g)
- 1 cuillère à café d’huile (facultatif)
- 50 à 80 g de blé noir/sarrasin ou complète
- 1/2 cuillère à café de sel ???
- raisins réhydratés (Golden + raisins noirs)
- un peu de jaune d’œuf et/ou lait

Méthode :

1/ Dans un saladier, mélanger le sel et la farine. Faire un puits, verser la levure délayée dans un fond d’eau puis incorporer l'eau tiède lentement. Pétrir avec les mains légèrement farinées afin d'obtenir une pâte bien homogène et élastique qui se détache des bords. La mettre en boule et recouvrir le saladier d'un torchon. Laisser reposer et lever la pâte dans un endroit chaud de 20 à 30 minutes environ

2/ Ajouter une bonne pincée de raisins, aplatir la pâte au rouleau afin de bien incruster les raisins et rabattre les côtés au centre, remettre quelques raisins, aplatir et rabattre à nouveau les côtés. Remettre la pâte en boule et lui donner la forme souhaitée (bâtonnette ou petits pains ronds).

3/ Huiler légèrement une plaque à pâtisserie et y déposer le pain. Le recouvrir d'un grand saladier et laisser lever ainsi 40 minutes environ dans un endroit chaud. 15 minutes avant la fin de la levée,

préchauffer le four à 210°C. Enduire légèrement le pain de jaune d’œuf ou de lait pour le colorer. Enfourner A mi-hauteur à four chaud pendant 30 à 40 minutes selon épaisseur ou jusqu’à ce qu’il soit bien doré. Le laisser tiédir à l’air ambiant sans le recouvrir avant de le trancher. Le conserver enveloppé dans un torchon.

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien entendu pas de courrant d’air dans votre fournil ! Toujours lever à température constante . La température de fermentation joue un rôle important sur l’activité de la levure. La vitesse de fermentation augmente avec la température : de 20°C à 40°C, elle s’accroît d’environ 8 % pour chaque degré supplémentaire ; elle est freinée à 45°C et la levure est morte à 55°C.

(note 2) Bien respecter les temps de préparation et de pose . C’est pas du “vite-fait” mais inversement sachez que vous pourrez le conserver du levain d’une fournée à l’autre

T.S.V.P -->

(note 3) .Pensez à mettre un récipient d’eau dans le four pour “embuer le pain” c’est indispensable pour une belle croûte

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est moins mauvais que le pain industriel classique mais si vous “craquez” , surveillez le reste de votre alimentation et comptez entre 70 et 85% du poids de votre morceau selon les céréales utilisées en glucides

Pour les “sans sel” pas de problème vous n’en mettez pas c’est tout !

Pour les “sans gluten” prendre que des farines “sans gluten” (ou des farines comme le maïs, riz complet , millet ,sarrasin ou la quinoa qui ne contiennent pas de gluten.) et “mouler” votre pain car il ne se “tiendra” pas . Il va plutôt avoir l’aspect plutôt d’un “pain-de-mie-à-trous” mais dites vous que c’est plus facile à trancher .. et pour de belles présentations et vous serez content !

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement ignorer l’huile (à remplacer éventuellement par du fromage blanc frais très bien égoutté) et n’utilisez pas de lait mais de l’oeuf pour le “dorage”. Et vous aurez quand même quelque chose d’excellent mais ...différent ... Et comme tout à l’heure vous le pouvez ajouter un rien de sel gris de Guérande ... (mais ne le dites pas aux “sans sel” bien sûr)!

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

CONTRY WHITE BREAD ou pain au lait ribot

Ingrédients

12 cl d’eau
3 cl d’huile
levure boulangère
3 cs de lait
12 cl de lait ribot
300-400g de farine T55
1 blanc d’œuf
1cc de sel ???

Méthode

Dans un bol, mélanger l’eau tiédie, le lait ribot à température ambiante et l’huile.
Ajouter une tasse de farine et mélanger avec une cuillère en bois jusqu’à consistance homogène.
Ajouter le sucre et l’œuf battu, bien mélanger. Ajouter le sel ??? puis la levure. Laisser reposer 15 minutes.

Dans une jatte ou sur un plan de travail fariné et commencer à ajouter progressivement la farine, ½ tasse par ½ tasse, (ou verser dans la machine à pain) jusqu’à ce que le mélange devienne compact et un peu collant. Continuer à pétrir environ 10 minutes, en ajoutant un peu de farine si besoin, pour obtenir une pâte souple et élastique. Laisser lever dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Verser la pâte sur un plan de travail fariné, dégazez doucement et l’étaler en un rectangle de la même longueur que le moule. Rouler la pâte en boudin sur elle-même, en pressant doucement sur la longueur du rouleau à chaque tour. Pincer avec les doigts sur toute la longueur pour bien souder le rouleau. Le placer dans le moule bien huilé, « couture » au-dessous. Couvrir avec un film étirable huilé et laisser lever environ 1 heure, jusqu’à ce que la pâte atteigne le bord du moule.

Préchauffer le four à 190°C. Mélanger le blanc d’œuf avec 3 cs de lait et passer le mélange uniformément au pinceau sur le pain. Laisser poser 5 minutes, puis repasser une deuxième fois.

T.S.V.P -->

Enfourner pour environ 30-35 minutes. Laisser tiédir puis démoule dur une grille. Laisser refroidir le pain complètement avant de le trancher.

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien entendu pas de courrant d’air dans votre fournil ! Toujours lever à température constante . c’est très important car les différence de température “tuent” la levure

(note 2) Bien respecter les temps de préparation et de pose . C’est pas du “vite-fait” mais inversement sachez que vous pourrez le conserver du levain d’une fournée à l’autre comme d’habitude

(note 3) .Pensez à mettre un récipient d’eau dans le four pour “embuer le pain” c’est indispensable pour une belle croûte

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est moins mauvais que le pain industriel classique mais si vous “craquez” , surveillez le reste de votre alimentation et comptez 76 % du poids de votre tartine en glucides

Pour les “sans sel” pas de problème : on n’en met pas c’est tout !

Pour les “sans gluten” prendre que des farines “sans gluten” (ou des farines comme le maïs, riz complet , millet ,sarrasin ou la quinoa, ne contiennent pas de gluten.) et “mouler” votre pain car il ne se “tiendra” pas il aura l’aspect plutôt d’un “pain-de-mie-à-trous” mais dites vous que c’est plus facile à couper en tranches ..; et vous voila de nouveau optimiste !

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement ignorer le beurre (à remplacer par du fromage blanc frais très bien égoutté) et utiliser du lait écrémé Et vous aurez quand même quelque chose d’excellent mais ...différent ... Et comme vous le pouvez raffiner avec du vrai sel de mer gris de Guérande ... (mais ne le dites pas aux “sans sel”)!

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

CHEESE NANS (INDE)

Pour 6 nans Préparation : 40 min Cuisson : 15 min Repos : 1 h 30

Ingrédients

400 g de farine de blé
10 cl d'eau tiède (2/5 tasse)
1 CàS de ghee (note 2)
6 portions de fromage (note 3)
levure boulangère (note 1)
1/2 càc de sel ???
125 g de yaourt nature

Méthode

Laissez lever la levure 15 min dans les 2 cuillères à soupe d'eau tiède.
Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, le sel ??, l'eau tiède, le ghee et le yaourt.
Pétrissez la pâte. Elle doit être souple et homogène. Ajoutez un peu d'eau ou un peu de farine si nécessaire.

Recouvrez le saladier d'un torchon et laissez reposer 1h30 dans un endroit tiède (24 à 27°C), à l'abri des courants d'air.

T.S.V.P-->

A l'aide d'un couteau, découpez la pâte en 12 parties égales. Formez des petites boules et étalez-les en cercle. Tartinez-en 6 de fromage et recouvrez-les avec les 6 restantes en collant le bord avec un peu d’eau

Enfournez-les 10 petites minutes dans le four préchauffé à 180°C (350°F, thermostat 6) pour les “sécher” avant de les dorer (note 4) quelques minutes dans un poêle avec un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Toujours meilleure la levure de boulanger fraîche (vous savez les petits cubes de papier ciré) mais vous pouvez faire avec les petits sachets de levure déshydratée . Suivez leur mode d’emploi ça marchera quand même .

(note 2) le “ghee” hindou est du beurre clarifié (voir fiche) mais si vous n’en avez pas vous pouvez utiliser de l’huile douce (ou même de la margarine aux omégas etc tolérée par certains régimes mais attention au sel !) mais il faut reconnaître que c’est bien moins bon ...

(note 3) vous pourrez choisir tous les fromages frais pourvu qu’ils soit très “secs” mais vous pouvez même opter pour la "vache qui rit" ou similaire, aujourd’hui importée en Inde et très utilisée là-bas

(note 4) vous pouvez les tenir tièdes en attendant le repas et les faire dorer au dernier moment ce qui vous permettra de vous libérer pour l’arrivée de vos invités !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est moins mauvais que du pain classique mais si vous “craquez” , surveillez le reste de votre alimentation et comptez environ 55 % du poids de votre NAN en glucides

Pour les “sans sel” pas de problème : on n’en met pas c’est tout et on utilise des fromages “sans sel” comme des petits chèvres mi-secs qui font merveilles !

Pour les “sans gluten” prendre que des farines “sans gluten” (ou des farines comme le maïs, riz complet , millet ,sarrasin ou la quinoa, ne contiennent pas de gluten.) et essayez de former vos boulettes plates avant de les laisser lever . Posez les au fur et à mesure sur une plaque en silicone que vous recouvrez d’un linge humide . Enfournez à four moyen... Et si vous y arrivez retournez à mi cuisson vos nans sur une seconde plaque en silicone et renfournez très vite . Finir comme les autres ça n’aura pas le même goût mais vous verrez c’est pas mal quand même

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement ignorer le ghee qui est à remplacer par du fromage blanc frais très bien égoutté et/ou du yaourt 0% Et vous aurez quand même quelque chose d’excellent mais ...différent ... Fourrez-les avec un de ces petits chèvres mi-secs ou du brebis , voir du gruyère de la fruitière du Lison haché fin qui feront merveilles

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

FOUGASSE AU ROMARIN (Italie)

Pour 6 personnes Préparation : 20 min Cuisson : 30 à 35 min Repos : 1 h

T.S.V.P -->

Ingrédients pour la fougasse au romarin

500 g de farine (4 + 1/3 tasses)
eau tiède (1 tasse)
càc de sel ??? gros sel ???
levure de boulanger (note 1)
2 grosses c à s d'huile d'olive (note 2)
romarin (note 3)

Méthode

Laissez lever la levure 15 min dans les 2 cuillères à soupe d'eau tiède.
Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, le sel, l'huile et l'eau.
Pétrissez environ 10 min. La pâte doit être souple et homogène. Ajoutez un peu d'eau ou un peu de farine si nécessaire.

Incorporez le romarin puis laissez lever 1h à température douce et régulière. Etalez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou sur une plaque de silicone .
Parsemez-la de gros sel ??? et enfournez 30 à 35 min dans le four préchauffé à 180°C.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Toujours meilleure la levure de boulanger fraîche (vous savez les petits cubes de papier ciré) mais vous pouvez faire avec les petits sachets de levure déshydratée . Suivez leur mode d’emploi ça marchera quand même .

(note 2) Bien sûr si cela vous est interdit utilisez de la margarine aux omégas etc tolérée par certains régimes mais attention au sel ! et puis c’est bien moins bon qu’a l’huile d’olive ! mais c’est correct quand même ... Mettez-en juste une lichette dessus au pinceau quelques minutes avant la fin de la cuisson

(note 3) Le romarin est un grand “classique”, mais vous pouvez lui substituer le thym, (la farigoule de notre midi) , de l’origan ... voir des olives dénoyautées ou des tomates séchées ... ou même un mélange ... c’est du soleil cette “fougasse” mais ATTENTION aux mariages avec les autres mets du repas c’est du beau soleil mais il faut pas que ce soit une “bombe atomique” quand même ... figurez-vous une fougasse aux anchois “avé” une confiture de “couilles du pape” (vous savez ces petites figues de Solliès gorgées de sucre par le soleil) ... ça serait une ca- tas-tro-phe !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est pas de la dynamite non plus ! mais si vous “craquez” , surveillez le reste de votre alimentation et comptez environ 88 à 94 % du poids de votre fougasse en glucides . Je ne vous dit rien de plus ...

Pour les “sans sel” pas de problème si on n’en met pas et bien évidement pas de fougasse aux anchois ... “faut quand même pas ezzagérer”...

Pour les “sans gluten” prendre que des farines “sans gluten” (on peut utiliser de la farine de riz + du sarrasin ou des farines comme le maïs, le millet ou la quinoa, ne contiennent pas de gluten.) et essayez de former votre fougasse sur une plaque en silicone avant de la laisser lever sous un linge humide .Pour éviter qu’elle s’”esclapat”, bordez-la sur les cotés en “calant” la feuille de silicone avec des barres de bois que vous enlèverez avant d’enfourner : elle gardera sa forme

Pour les “sans gras” vous pouvez ignorer l’huile d’olive et la remplacer par du yaourt 0% Et vous aurez quand même quelque chose d’excellent mais ...différent Juste un petit coup de pinceau silicone dessus au dernier moment en fin de cuisson ... pour le parfum
et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Hot cross buns (Angleterre)

Les buns étaient la pâtisserie anglaise traditionnelle du vendredi saint . Ouverts en deux à la sortie du four, tartinés de beurre fondu, et servis brûlants ils s’appellent “bath buns”. Les “cross buns” portent une croix de pâte qui les décore. Les Chelsea buns, eux, sont enroulés comme des escargots . Il en existe en fait d'infinies variétés selon les ingrédients qu’on leur (Mélange de muscade râpée et de fruits secs grossièrement hachés , abricots secs hachés, zeste d'orange haché fin et cannelle en poudre, , pomme séchée hachée, raisins secs et gingembre râpé , cerises confites hachées, rondelles de bananes séchées et zeste de citron râpée etc ...)

Pour une quinzaine de buns Préparation : 40 min Cuisson : 20 min Repos : 1 h15

Ingrédients

Pour les buns **:**

levure de boulanger (note 1)
1 pincée de sel ???
50 g de sucre
1 c à à thé de gingembre en poudre
le zeste d'une orange et d'un citron
7,5 cl d'eau tiède
500 g de farine
50 g de beurre (note 2)
1 c à à thé de cannelle en poudre
125 g de raisins secs
15 cl de lait tiède
1 oeuf légèrement battu

Pour le glaçage :

40 g de sucre en poudre
4 c à s de lait

Pour les croix :

2 cuillères à soupe de farine éventuellement

Méthode

Délayez la levure dans 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Laissez lever 15 min. Mêlez la farine et le sel?? dans un saladier. Ajoutez le beurre.

Frottez la farine et le beurre du bout des doigts jusqu'à ce que le beurre disparaisse en fines miettes. Ajoutez la levure, le sucre, les épices, les raisins secs et les zestes. Creusez un trou au milieu du saladier. Versez-y le lait, l'eau et l'oeuf. Mélangez à la cuillère en bois en incorporant peu à peu la farine au liquide. Versez la pâte sur un plan légèrement fariné.

Pétrissez pendant 10 min en étirant bien la pâte pour la replier sur elle-même, comme si vous vouliez y enfermer de l'air. Peu à peu, elle doit devenir élastique et ne plus coller aux doigts. Pesez et formez des boules en pâte d'environ 60 g. Posez-les sur une plaque huilée ou recouverte de papier sulfurisé ou une feuille de silicone en les espaçant assez pour leur laisser la place de gonfler . Couvrez le tout de film étirable huilé (ou de papier sulfurisé huilé). Laissez lever 1h dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, jusqu'à ce que les buns aient doublé de volume.

Préchauffez le four à 190°C (Thermostat 6 - 7).
Faites fondre 2 cuillères à soupe de sucre dans 2 cuillères à soupe de lait. Badigeonnez-en légèrement les buns à l'aide d'un pinceau, en appuyant le moins possible pour ne pas les faire retomber.

Pour les croix : mêlez la farine et 2 cuillères à soupe d'eau pour obtenir une pâte lisse.
Mettez-la dans une seringue à pâtisserie ou une poche munie d'une petite douille lisse. Dessinez une croix sur chaque bun.

Enfournez 20 min : ils doivent être bien dorés et sonner creux quand on tapote le dessous.
Pendant ce temps, faites fondre le reste de sucre dans le reste de lait dans une petite casserole. Portez à ébullition, laissez bouillir tout doucement pendant 3-4 min. Posez les buns tout chauds sur une grille. Badigeonnez-les aussitôt avec le sirop de lait.

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Toujours meilleure la levure de boulanger fraîche (vous savez les petits cubes de papier ciré) mais vous pouvez faire avec les petits sachets de levure déshydratée . Suivez leur mode d’emploi ça marchera quand même .

(note 2) Bien sûr si le beurre vous est interdit utilisez de la margarine aux omégas etc tolérée par certains régimes mais attention au sel !

(note 3) Au lieu de pétrir 10 min à la main, vous pouvez pétrir 45 secondes dans un grand bol de robot équipé d'une lame plastique, ou 2 min dans un bol avec crochet pétrisseur c’est pas interdit !!!.

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est pas du poison non plus ! mais si vous “craquez” , surveillez le reste de votre alimentation et comptez environ 62,5 grs de glucides par petits pains . Je ne vous dit rien de plus ...si ce n’est que c’est beaucoup faites bien attention ....

Pour les “sans sel” pas de problème si on n’en met pas et ce n’est pas du tout indispensable

Pour les “sans gluten” prendre que des farines “sans gluten” (on peut utiliser de la farine de riz + du sarrasin , maïs ou quinoa, ne contiennent pas de gluten.) . Mettez vos futur “buns” dans des petits moules à brioches en silicones pour éviter qu’ils ne se “laissent aller” et ils vont “monter” dans leur moule sans problème . Prévoyez des “décors” rapides avec par exemple une farine de couleur différente : maïs sur buns à farines blanches et vis versa pour des buns à base de maïs
Pour les “sans gras” vous pouvez ignorer le beurre et le remplacer par fromage blanc très égoutté et le lait par du lait écrémé . Et vous aurez quand même quelque chose de ...différent mais quand même très sympathique . Bien sûr pas de beurre fondu mais essayez donc de faire fondre un de vos bocaux de confit de citron, ananas et patates douces   bouillant dans votre buns coupé en deux .. Attendez quelques instants car vous vous brûleriez et vous ne pourriez pas apprécier à sa juste valeur votre chef d’oeuvre

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Ce ne sont là que quelques idées et
dès que j’aurais la possibilité de vous en mettre d’autres sur le site
je le ferais aussitôt